



www.kickboxverein-montlingen.ch

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Sicher und stark – Selbstbewusstsein ist lernbar

- für sich selber einstehen
- Selbstvertrauen stärken
- Respekt einfordern
- Grenzen setzen
- eigene Stärke erfahren
- Gefahrensituationen besser einschätzen
- sich angemessen zur Wehr setzen
- Selbstbehauptungsstrategien üben
- einfache, effiziente Techniken zur körperlichen Verteidigung anwenden



Datum	Sa, 08.03.2025/ Sa,15.03.2025/ Sa, 22.03.2025
Zeit	9.00 – 11.15 Uhr
Anzahl	3-mal
Veranstalter	FMGE Montlingen-Eichenwies/Kickbox-Karateclub Montlingen
Ort	Turnhalle Schulhaus Bergli Bergliweg 7 9462 Montlingen
Alter	ab 14 Jahren
Kosten	130.- CHF für Mitglieder FMGE/ 150.- CHF für Nichtmitglieder
Kursleitung	Jeanette Ritter, Pallas-Trainerin
Sonstiges	Bitte in Turnkleidung und Hallenschuhen erscheinen, evtl. Trinkflasche und Trainingsjacke mitbringen. Körperliche Fitness ist KEINE Kurs-Voraussetzung. Die Techniken sind für jede Frau anwendbar und erlernbar. Weitere Infos: www.kickboxverein-montlingen.ch - Selbstverteidigung

Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn

Anmeldung bis Sa, 22.02.2025
an Jeanette Ritter
Hinterburgstrasse 11
9462 Montlingen
mit Anmeldeatoln oder per E-Mail jeanette.ritter@outlook.ch

✂.....

Anmeldeatoln für den SV-Kurs für Frauen

am Sa, 08.03.2025/ Sa, 15.03.2025/ Sa, 22.03.2025 Berglihalle, Montlingen- je 9.00-11.15 Uhr

Name	Vorname
Adresse	PLZ, Wohnort
Telefon	E-Mail
Alter		
Datum	Unterschrift